



LODY TRUSKAWKOWE

Składniki:

- 350 - 400 g małych truskawek
- 1 większy banan
- 2 płaskie łyżki płynnego miodu
- 100 ml jogurtu naturalnego (wersja fit) lub śmietanki kremowej
- 1/2 cytryny

Wykonanie:

- truskawki umyć, dokładnie osuszyć i usunąć szypułki
- banana obrać oraz pokroić w grubsze plasterki (warto dodatkowo każdy plasterzek przekroić na pół)
- owoce umieścić w woreczku i zamrozić na około 48 godzin
- wycisnąć sok z cytryny
- zamrożone owoce wrzucić do *Thermomixsu* (lub blendera rozdrabniającego mrożone owoce) i rozdrabniać przez około 30 sekund (lub więcej, jeżeli wymaga tego urządzenie) - zmiksowane owoce powinny swoją strukturą przypominać grubo zmielone orzechy
- następnie dodać miód, jogurt (śmietankę) oraz sok z cytryny i dalej rozdrabniać, aż do uzyskania konsystencji lodów

www.DietaBezglutenowa.pl